ZADZ | ZENTRUM FÜR ANGST- UND DEPRESSIONSBEHANDLUNG ZÜRICH

SGAD Schweizerische Gesellschaft für Angst & Depression

# Angst - Angststörungen

**Angst ist ein Gefühl, das wir alle kennen. Angst ist sinnvoll und überlebensnotwendig, denn sie führt zu Aktivierung und Leistungssteigerung, so dass wir in der Angst auslösenden Situation rasch und richtig handeln können.**

**Fast 20 Prozent der Bevölkerung leiden mindestens einmal im Leben unter sehr starken und/oder anhaltenden Ängsten, die einer so genannten Angststörung entsprechen.**

**Viele Betroffene sprechen aus Scham, Unsicherheit oder Unwissenheit nicht über ihre Ängste. Aber Angststörungen sind ernst zu nehmende Erkrankungen, die bei richtiger Diagnose gut behandelt werden können.**

## Die wichtigsten Arten der Angststörungen

### Phobien / Spezifische Phobien

Bei Phobien wird die Angst durch eigentlich ungefährliche Situationen oder Objekte ausgelöst. Wird die Angst durch eindeutig definierte Ereignisse oder Objekte ausgelöst (z. B. Mäuse, Blut, Fliegen) spricht man von Spezifischen Phobien.

### Panikstörung

Plötzliche, heftige und fast unerträgliche Panikanfälle, begleitet von körperlichen Symptomen wie Herzklopfen, Erstickungsanfällen etc.

### Soziale Phobie (Soziale Angststörung)

Betroffene fürchten sich vor Situationen, in denen sie im Zentrum der Aufmerksamkeit stehen (Sprechen vor mehreren Leuten).

### Agoraphobie

Sie tritt an bestimmten Orten oder in Situationen auf, die aus diesem Grunde gemieden werden (typischerweise in Menschenmengen, beim Schlange stehen oder auf öffentlichen Plätzen).

### Generalisierte Angststörungen

Es besteht eine andauernde Ängstlichkeit und Besorgtheit, die sich auf z. B. die eigene Gesundheit, den Partner oder die Kinder bezieht.

### Zwangsstörungen

Sie sind durch Zwangsgedanken und Zwangshandlungen charakterisiert.